



Yogaretreat im Sutra House
- relax & reflect

10. - 13. September 2026

Ein Wochenende zum Innehalten, Reinspüren und Reflektieren.

Wir arbeiten mit ruhigen und nährenden Flows und Yin Stunden. Immer wieder kreieren wir eine kurze Pause, sei es in der Stille oder in der Meditation, um etwas aufzuschreiben, festzuhalten und schauen, ob wir genau dort sind wo wir sein wollen oder ob das Leben uns etwas in eine andere Richtung geschubst hat.

Genährt und gestärkt auf allen Ebenen können wir so wieder in den Alltag eintauchen und in unserer vollen Kraft wirken, ohne jedoch die neuen Erkenntnisse aus den Augen zu verlieren.

Komm und geniess mit uns ein Wochenende voller Selfcare. Feinstes Essen, absolut erstaunliche Architektur und die wunderbare Infrastruktur vom Sutra House, welches uns mit allen Sinnen verwöhnt. Sauna, Dampfbad, Pool, Massagen, ein gemütliches Wohnzimmer zum Verweilen, ein Kaminfeuer bei kälteren Temperaturen, absolut einmalig eingerichtete Zimmer mit superbequemen Betten.

Programm

7.30 - 10.30 Uhr Morgenpraxis mit viel Pranayama

10.30 - 12 Uhr ausgiebiger Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung

17 - 18.30 Uhr ruhige Abendpraxis / Reflektion

18.30 - 20 Uhr Abendessen

Wir beginnen am 10. September um 17 Uhr. Die Zimmer können ab 15 Uhr bezogen werden. Am 13. September beenden wir nach dem gemeinsamen Brunch die Auszeit.

Preis für Yoga: 450.- (inkl. Notizheft und goodie bag)

Preis für Unterkunft inkl. Halbpension

510.- im Dreibettzimmer

620.- im Doppelzimmer

770.- im Einzelzimmer

Teacher: Alex & Lea

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket